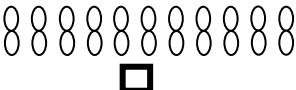
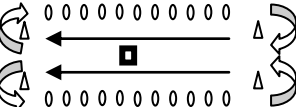

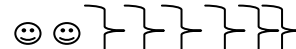
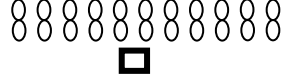


**Lampiran 8. Sesi Latihan Pliometrik 1-16****Program Latihan  
Sesi 1**

Cabang olahraga : Sepakbola  
 Hari/tanggal :  
 Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
 Alat : - Stopwatch  
       - Peluit  
       - Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	1) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 2 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	2) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 35/25 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 2 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 2

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'			
	- Berdoa	3'	○○○○○○○○○○○○○○	Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Penjelasan Materi		□		
2	Pemanasan	5'	○○○○○○○○○○○○○○	Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'	← □ →		
	- Streching	10'	○○○○○○○○○○○○○○		
	- Koordinasi				
3	Inti				
	3) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 2 set 10 rep	☺ ☺ } } } } }	Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok , 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	4) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 35/25 cm 3' intvl	☺ ☺ } } } } }		Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 2 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'	○○○○○○○○○○○○○○ □	Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

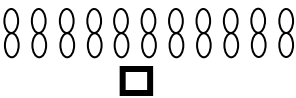
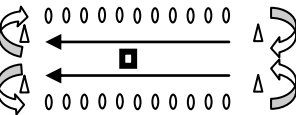
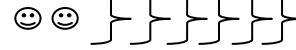
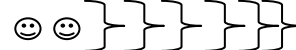

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 3

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	5) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 2 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	6) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 35/25 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 2 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 4

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'			
	- Berdoa	3'	○○○○○○○○○○○○○○	Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Penjelasan Materi		□		
2	Pemanasan	5'	○○○○○○○○○○○○○○		
	- Jogging	10'	← □ →	Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Streching	10'	○○○○○○○○○○○○○○		
	- Koordinasi				
3	Inti				
	7) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep	☺ ☺ } } } }	Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok , 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	8) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 40/30 cm 3' intvl	☺ ☺ } } } }		Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'	○○○○○○○○○○○○○○ □	Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

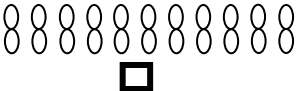
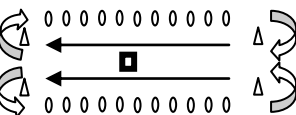
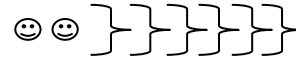
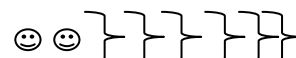
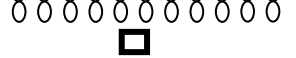
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 5

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	9) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	10) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 40/30 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

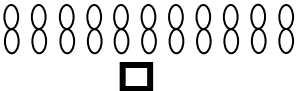
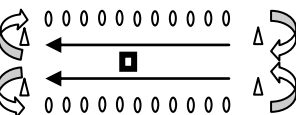
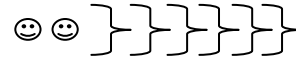
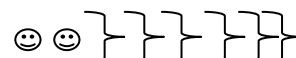
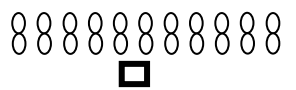
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 6

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	11) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	12) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 40/30 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

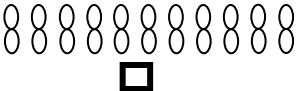
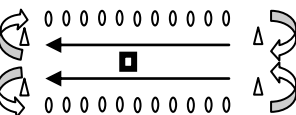
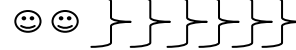
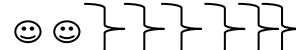
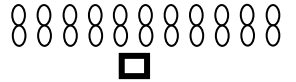
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 7

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	13) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	14) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

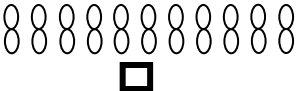
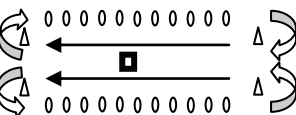
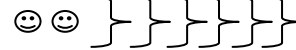
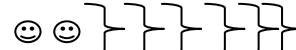

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 8

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	15) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	16) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

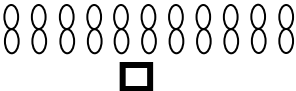
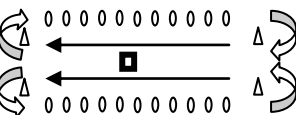
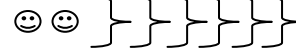
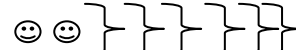



Program Latihan  
Sesi 9

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	17) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	18) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

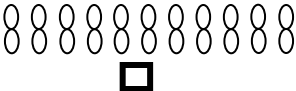
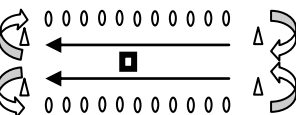
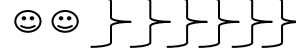
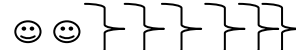
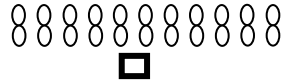
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 10

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	19) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	20) Pliometrik tumpuan dua kaki	3 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

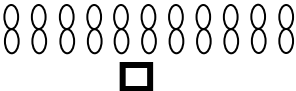
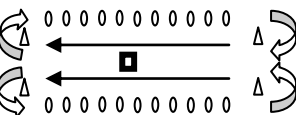
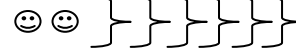
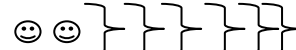

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 11

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	21) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	22) Pliometrik tumpuan dua kaki	3 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan
		10'			
		5'			

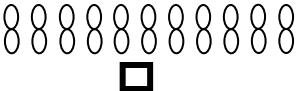
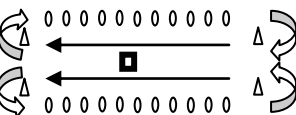
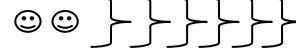
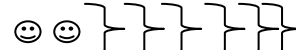
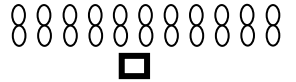
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 12

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	23) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	24) Pliometrik tumpuan dua kaki	3 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan
		10'			
		5'			

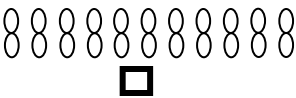
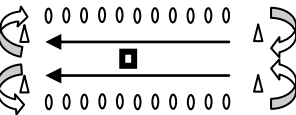
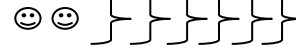
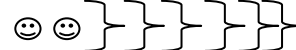

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 13

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	25) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	26) Pliometrik tumpuan dua kaki	4 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 4 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

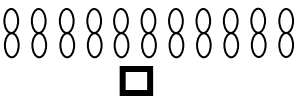
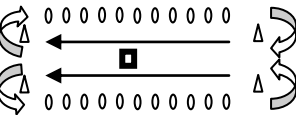
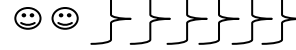
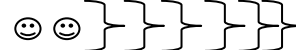

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 14

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	27) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	28) Pliometrik tumpuan dua kaki	4 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 4 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

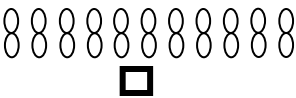
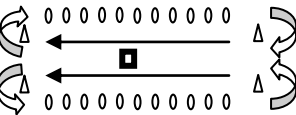
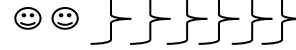
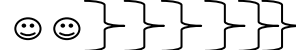

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 15

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	29) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	30) Pliometrik tumpuan dua kaki	4 set 10 rep 1' rec TG 50/40 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 4 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

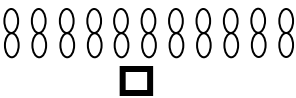
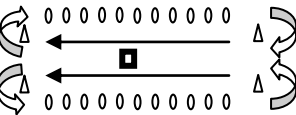
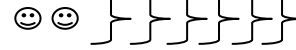
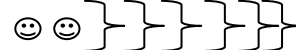
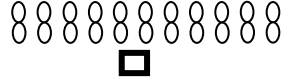
Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 16

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	31) Pliometrik tumpuan satu kaki	30' 3 set 10 rep		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	32) Pliometrik tumpuan dua kaki	1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5' 10' 5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

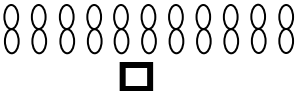
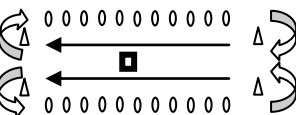
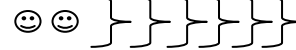
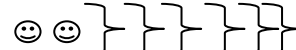



Program Latihan  
Sesi 17

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	33) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	34) Pliometrik tumpuan dua kaki	3 set 10 rep 1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan

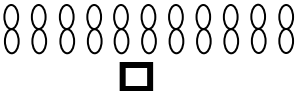
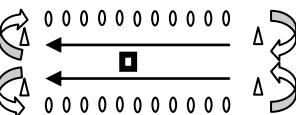
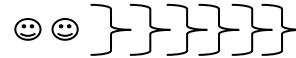
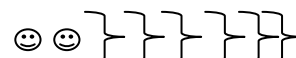

Lampiran 5.Sesi Latihan Pliometrik 1-16

Program Latihan  
Sesi 18

Cabang olahraga : Sepakbola  
Hari/tanggal :  
Waktu : 80 menit

Sasaran : Power  
Alat : - Stopwatch  
- Peluit  
- Gawang

Jumlah atlet : 22 orang / senior

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	TUJUAN	KETERANGAN
1	Pendahuluan	2'		Agar atlet jelas dan mengerti materi latihan	Penjelasan Pelaksanaan latihan
	- Berdoa	3'			
2	Pemanasan	5'		Agar atlet siap untuk melakukan latihan inti dan terhindar dari cedera	Atlet melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan inti
	- Jogging	10'			
	- Streching	10'			
	- Koordinasi				
3	Inti				
	35) Pliometrik tumpuan satu kaki	30'		Agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet	Saat latihan inti atlet dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 12 orang. (kelompok 1 dengan satu kaki dan kelompok 2 dengan dua kaki).
	36) Pliometrik tumpuan dua kaki	3 set 10 rep 1' rec TG 45/35 cm 3' intvl			Latihan dengan intensitas maksimal, melakukan 3 set, 10 repetisi, irama eksplosif, recovery 1 menit, interval 3 menit, Jarak antar alat 1 m. Atlet diberi contoh gerakan yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4	Penutup	5'		Atlet mengerti kesalahan dan tidak di ulangi lagi	Evaluasi terhadap hasil latihan
		10'			
		5'			